

「骨粗鬆症によるせぼねの骨折～あなたのせぼね、大丈夫？～」

大阪市立総合医療センター 整形外科 並川 崇

2007年、我が国は超高齢社会を迎えました。いつまでも元気で自立した生活を送るために、健康寿命が益々重視されています。ところで、近年の統計では「要介護」、「要支援」になる原因として運動器疾患は比較的大きな比率を占めています。運動器疾患には転倒・骨折が含まれますが、これには骨粗鬆症による骨折が大きく関与しているものと考えられます。

骨粗鬆症は、骨の新陳代謝のバランスが崩れることにより、骨の質・量ともに低下し骨が弱くなる病気です。特に女性は閉経後に骨密度が低下し、70歳代後半にはおよそ半数の女性が骨粗鬆症であると言われております。骨が弱くなると、軽い転倒などをきっかけに背骨、脚の付け根の骨、手首の骨が折れます。このように、通常では骨折することがない転倒でも骨が弱くなることによって起こる骨折を「骨脆弱性骨折」と呼びます。この骨折が、先ほど述べたように活動性低下、寝たきりの原因となります。従いまして、健康な生活を送るためには骨粗鬆症の予防と治療が必要です。

予防には、日々の運動、バランスの良い食事、転倒しないような環境づくりが重要となります。運動は、筋力をつけるだけでなく、転ばないためのバランス感覚を鍛えることが必要です。食事は、カルシウムだけでなく、タンパク質、ビタミンD、ビタミンKの摂取を心がけましょう。また、転倒しないように、段差を少なくする。不要なものはこまめに片付ける。夜は足元が暗くならないように照明をつけるなどの住まいづくりも大切です。

骨粗鬆症と診断されたら、薬での治療を行います。現在は様々な良い薬が開発され、使用されていますので、医師と相談の上、体に合った薬を選んでもらいましょう。骨粗鬆症による骨脆弱性骨折のうち、せぼねの骨折（椎体骨折）は比較的多く、70歳代で約2割、80歳代で約4割の方がせぼねに骨折があるといわれております。せぼねが折れると腰が痛い、腰が曲がるだけでなく、最悪の場合は脚がしびれる、力が入らないなど神経の障害が出ることもあります。

せぼねの骨折に対する治療は、まず手術以外の保存的治療が選択されます。すなわち、コルセットでの固定、なるべくおとなしく生活する、痛みに対する投薬などです。これでほとんどの場合はよくなります。しかし、痛みが長期間続く、脚がしびれる・脚が動かないなど神経障害が出てきた、ひどく腰が曲がってとてもつらいなど、保存的治療で良くならない場合は手術治療を検討します。手術は規模の小さいものから大きなものまで様々ありますが、骨折の種類、症状、持病の有無などを検討して、患者さんの状態により最も適した方法を選択します。

未永く健康な生活を送るため骨折しないようにする、そのためには骨粗鬆症の予防と治療、転ばないような体力づくりはとても大切です。